Nr. 14

Cena 70 gr.



MŁODA MATKA





DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE



Mały mężczyzna

Jurek wyrósł na małego mężczyznę. Coś jednak przypomina mu jeszcze kołyskę i butelkę. To zupka z NESTLE'A MĄCZKI DLA DZIECI, którą dostaje co wieczór przed spaniem.

Zawarte w niej najlepsze szwajcarskie mleko alpejskie, sproszkowany suchar ze słodu pszenicy, liczne witaminy oraz sole mineralne, niezbędne do tworzenia się kośćca, gwarantują mu zdrowy rozwój.



NESTLÉ AND ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.
Oddział na Polskę;
Gdańsk
Krebsmarkt 7/8.

Po otrzymaniu tego kuponu wysyłamy bezpłatnie próbną puszkę Nestlé'a mączki dla dzieci oraz broszurkę Dr. Vidala p. t. „Rady Lekarza dla młodych matek".

Miejscowość: ....

Nazwisko: ....

Ulica i Nr.: ....

HAFTÓW

artystycznych, kościelnych, dekoracyjnych, opartych na motywach swojskich oraz wiele innych robót ręcznych

NAUCZYSZ SIĘ NA

hafciarskich Kursach

Wandy Korwin-Piotrowskiej

WARSZAWA
Marszałkowska 53 (bez litery)
m. 22, tel. 422-64.

Kurs Zawodowy i Amatorski

UWAGA!

Prenumeratorki dwutygodnika „Młoda Matka" korzystają na kursach z ulgowej opłaty

ROK IV Nr. 14.

MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY-PRZEZ-POLSKIE-TOWARZYSTWO-PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT LIPCOWY 1930 R.



LULUŚ GIMNASTYKUJE SIĘ

Jak ubrać dziecko latem

Kwestja ubrania letniego dziecka jest niemniej ważną od kwestji ubrania zimowego. Jeśli zimą wysiłki nasze zmierzają ku temu, by dać dziecku odzież chroniącą je przed zimnem, o tyle w lecie musimy myśleć o innem niebezpieczeństwie, mianowicie, o niebezpieczeństwie przegrzania.

O przegrzaniu i jego następstwach pisaliśmy wielokrotnie na łamach „Młodej Matki", nie będę więc powtarzała przytoczonych tam argumentów, zaznaczę jedynie, że przegrzanie dziecka bywa niemniej groźne od „przeziębienia"; a o tem mamusie często zapominają.

Przegrzaniu ulegają najczęściej niemowlęta, ponieważ niestety nie umieją się one skarżyć, a ich płacz — i różne niedomagania są zazwyczaj mylnie tłomaczone. O wymioty, biegunkę, podwyższoną ciepłotę najniesłuszniej obwiniane są ząbki bądź istniejące, bądź takie, które się wyrzną dopiero za 2 miesiące, lub też inne mało ważne okoliczności, nikomu zaś nie przyjdzie do głowy, że choroba dziecka jest wynikiem przegrzania, któremu uległo biedne maleństwo, prażąc się parę godzin na słońcu, otulone szczelnie po szyję pierzynkami i kocami, w głębokim ceratowym wózku z podniesioną budą.

Rozpatrzmy zatem kolejno, jak należy ubrać latem niemowlę i starsze dziecko.

Gdy mowa o niemowlęciu, poruszyć należy nietylko sprawę jego ubrania, ale i pościeli, w której niemowlę większość czasu przebywa. Podkreślamy na wstępie szczegół najważniejszy — zupełną zbędność, a nawet szkodliwość t. zw. becika, zwłaszcza jeśli zrobiony on jest, jak to się niestety często widuje, z samych pierzy. Nawet najmłodsze niemowlę winno leżeć na materacyku przykryte tylko lekką kołderką, w czasie zaś upałów jedynie pieluszką. Nie bez znaczenia są również rozmiary ceratki. Duża ceratka, otulająca niemowlę, utrudnia oddawanie ciepła z powierzchni ciała, oraz przy zanieczyszczaniu się dziecka sprzyja powstawaniu stanów zapalnych skóry. Wystarcza zatem w zupełności kwadratowy płat ceratki o wymiarach 30 cm. W upalne dni należy używać jedynie cienkich pieluszek, najlepsze są z t. zw. materjału „Tetra", ponieważ łatwo wchłaniają wilgoć i prędko wysychają.

Jakim powinien być wózek, wiemy z jednego z poprzednich numerów „Młodej Matki", podkreślę jeszcze raz jednak, że podniesiona buda nigdy nie powinna być ochroną od słońca, przed którem kryć się należy w cieniu drzew.

Ubranie niemowlęcia w I-em półroczu winno się składać z cienkiej



Puszczamy bańki mydlane.

koszulki i kaftanika, zaś w dnie upalne jedynie z koszulki. Racjonalnie więc ubrane niemowlę w dzień upalny winno mieć na sobie jedynie koszulkę i jedną cienką pieluszkę i spoczywać na materacyku w miejscu cienistem, nie wystawionem bezpośrednio na działanie palących promieni słońca. Do ubrania letniego niemowlęcia w drugiem półroczu dochodzi jeszcze sukienka. Ta jednak nie odbiega zasadniczo od sukienki dziecka starszego i może być rozpatrywana łącznie.

Przygotowując ubranka letnie dla dzieci starszych, musimy się kierować zasadą, iż muszą być one lekkie, nie krępujące w niczem swobody ruchów dziecka i możliwie liczne.

Dziecko, wyrywające się nareszcie po długiej zimie z murów dusznego miasta, winno w całej pełni odczuć radość życia, nie zatruwajmy mu zatem każdej zabawy troską o podarcie i splamienie ubranka, lub obawą o „przeziębienie".

Dziecko na letnisku jest cały dzień w ruchu poza godzinami posiłków, nic więc dziwnego, że musi być lekko i swobodnie ubrane. Ze względu na charakter letnich zabaw, na które składają się zabawa w piasku, różne gry ruchowe, wdrapywanie się na drzewa i przełażenia przez najrozmaitsze płoty, i t. p. ubranie dziecka narażone jest stale na niebezpieczeństwo. Dlatego też, jak podkreślałam poprzednio, ubranek tych musi być dużo,

by umożliwić szybką zmianę, po poważniejszej katastrofie.

Konieczność przygotowania dużej liczby ubranek wiąże się z zasadniczym postulatem, by były one jaknajtańsze. Pomysłowa mamusia potrafi z najskromniejszego materjału wykombinować zgrabne ubranko, a dziecko napewno będzie szczęśliwsze mając ½ tuzina bawełnianych sukienek w miejsce jednej jedwabnej, w której mu nie wolno się ruszać.

Z materjałów należy wybierać najrozmaitsze rodzaje tkanin bawełnianych o barwach jasnych, gładkich lub wzorzystych; przy obieraniu fasonów, starać się by były one możliwie proste, bez niepotrzebnego balastu różnych falban, zakładeczek i skomplikowanych przybrań, które utrudniają tylko częste pranie. Wygodnym fasonem zarówno dla małych chłopców jak i dziewczynek są t. zw. pajacyki, które w dni upalne umożliwiają chodzenie bez bielizny. Zbytecznem chyba dodawać, że wszelka ciepła bielizna winna być w lecie skasowana.

Najmilszem jednak ubraniem dzieci w upalne dni będzie zawsze kostjum kąpielowy, który u małych dzieci można zredukować do trykotowych majteczek przytrzymywanych przez takież szeleczki. Lekkie trepki na nogi i płócienny kapelusz uzupełniają strój dziecka w lecie.

Po za dniami upalnemi zdarzają się jednak i w lecie dni chłodniejsze, należy więc zawsze pamiętać o zabraniu ze sobą cieplejszej sukienki oraz sweterków, które chronią dziecko od zimna, nie tamują mu swobody ruchów, a jednocześnie są łatwe do prania. Na schyłku lata płaszczyk bywa niekiedy niezbędny.

Pragnęłabym jeszcze zaznaczyć, że szykowanie ubranek letnich winno mieć miejsce zawczasu, po pierwsze, by ostatnich dni przedwyjazdowych, obfitujących i tak w różne kłopoty nie obciążać niepotrzebnym balastem, po drugie nasz klimat jest ostatnio tak kapryśny i daje nam często tak raptowną zmianę temperatury, że należy zawczasu liczyć się z możliwością nagłego ocieplenia i nie narażać dzieci na męczenie się w ciężkich ubrankach w piękny dzień wiosenny.

Dr. M. Stopnicka.

Jeszcze o słońcu i plaży

Proszę przejść się kiedykolwiek spacerkiem, wkrótce po zachodzie słońca, po moście Poniatowskiego w kierunku Warszawy. Rozpacz ogarnia, gdy na tle gasnącego nieba ujrzy się te gęste, olbrzymie brunatno - czarne masy dymów, które, dosłownie pokrywają całą niemal połowę kopuły niebieskiej i wolno, wraz z południowym lub zachodnim (latem) powiewem pełzną nad Warszawą w stronę Pragi



„Powietrze, słońce i woda".

i Pelcowizny. Rozpacz ogarnia, gdy się pomyśli, że zaledwie na 3 — 4 tygodnie w ciągu roku pracy można się wymknąć z pod tej przeokropnej zasłony, co zabiera nam wszystkie życiodajne promienie słońca, przepuszczając jedynie te, które niosą nam upał, żar i znużenie.

Zamknięci przez szereg długich miesięcy jesiennych i zimowych w ciasnych klatkach mieszkaniowych, pozbawieni światła i słońca w naszych koszarowych kamienicach, przy wąskich ulicach i podwórzach przypominających nieraz ponure, ciemne głębokie studnie, wraz z początkiem ciepła i lata zaczynamy poprostu cierpieć od pragnienia słońca, powietrza i przeczystego błękitu niebios.

Jest to tak naturalne, tak wrodzone człowiekowi, tak ogólne bez wyjątku, że dziwnem się zdaje przypominanie słowem czy piórem o potrzebie jaknajwiększego i jaknajczęstszego wyzyskiwania tych czynników. Jeżeli, jednak, pisze się o tem, to tylko dlatego, że w korzystaniu z tego najtańszego i najpewniejszego leku, jakim jest słońce i powietrze, częstokroć jesteśmy zbyt nieumiarkowani i nieostrożni. Zwłaszcza, jeżeli chodzi o nasze dzieci, szczególnie podczas lata nad brzegiem morza — na plaży.

Dziecko reaguje na słońce, jak roślina: ta ostatnia, blada i nędzna, gdy hodowana w ciemności, w promieniach słonecznych odżywa i nabiera żywej piękno - zielonej barwy dzięki intensywnie gromadzącemu się chlorofilowi. Ten chlorofil, na zielono barwiący roślinę, to taż sama hemoglobina naszej krwi, nadająca jej i przez nią naszej skórze to zdrowe, mniej lub więcej różowe, zabarwienie. Słońce i powietrze

są najbardziej wzmacniającemi i uzdrawiającemi lekami dla dzieci spędzających życie swe w miastach. Działają nietylko na krew, ale w wielkiej, również, mierze i na naszą skórę, która nietylko jest pancerzem ochronnym dla naszego ciała, ale samoistnym wręcz narządem, tak samo niezbędnym, jak mózg, płuca, nerki lub wątroba.

Słońce w pierwszym rzędzie oddziaływa właśnie na skórę; jego tak zwane promienie pozafjołkowe (te, które nie grzeją) wywołują zmianę jej barwy na mniej lub więcej ciemnobrunatną. Pochodzi ta zmiana od odkładania się w skórze brunatnego barwnika. Znanym jest fakt, że skóra bardziej śniada, ogorzała jest mniej wrażliwa na wpływy szkodliwych zarazków, przedewszystkiem bakteryj wywołujących ropienie. Skóra śniada, zabarwiona dużą ilością powstałego pod wpływem słońca barwnika, staje się bardziej odporną na wpływy temperatury powietrza i dzieci — skłonne dawniej do katarów nosa, gardła, t. zw. przeziębień lub nieżytów oskrzeli, nabierają hartu, zabezpieczającego je od powyższych dolegliwości w czasie jesiennej słoty i zimowych chłodów.

Korzystajmy więc z powietrza, korzystajmy z tego tak potężnego i tak taniego leku, jakim jest słońce. A przedewszystkiem stosujmy go jaknajszerzej u naszych dzieci.

Ale, jak w każdym sposobie leczenia, czy systemu zapobiegania chorobie i tutaj musimy uwzględnić pewne zastrzeżenia.

Doświadczenia stwierdziły, że grzejące promienie słońca przenikają poprzez skórę do głębokości 1 do 3 cm., promienie zaś pozafjołkowe (wywołujące wytwarzanie się w skórze barwnika brunatnego) — od $^1/_{10}$ do 1 milimetra. Z drugiej strony wiemy, że im młodsze dziecko



Nad morzem.



Lubię się kąpać w morzu.

(zwłaszcza dotyczy to niemowląt) tem gorsze posiada aparaty regulujące gospodarkę cieplną ,których działanie zabezpiecza ciało ludzkie od zbytniego przegrzewania się. Aparaty te musimy powoli „gimnastykować“, przyzwyczajając do coraz to sprawniejszego funkcjonowania. Możliwe to jest dopiero po upływie pewnego czasu i zależne od wieku dziecka.

Zbyt długotrwałe nasłonecznianie całego ciała, nawet u starszych, może wywołać objawy porażenia słonecznego, a niemowlęciu grozi wprost niebezpieczeństwem dla życia. Pozatem musimy pamiętać, że słońce nad wodą, na plaży (zwłaszcza nadmorskiej) działa znacznie silniej, ponieważ promienie jego bezpośrednie łączą się z promieniami odbitemi przez taflę wodną.

Wreszcie nie wolno zapominać, że są dzieci, dla których silne nagrzewanie jest wręcz szkodliwe: są to dzieci chore na serce, nerki i dzieci nerwowe; na te ostatnie słońce wpływa zbyt podniecająco, wzmagając w nich i tak już nadto rozwiniętą pobudliwość.

A jak ze słońca, powietrza i plaży korzystać? O tem mówiono już kiedyś w „Młodej Matce“; w tem miejscu przypomnę tylko, że t. zw. kąpiele słoneczne, podczas których dziecko bez ruchu przez dłuższy lub krótszy czas leży „na słońcu“, mogą być stosowane jedynie wedle wskazówek lekarza. Natomiast spędzanie przez dzieci chociażby całego dnia na powietrzu w kostjumie kąpielowym przy grach i zabawach, naprzemian w słońcu i w cieniu, brodzeniu w wodzie, rozkoszowanie się budowaniem babek czy fortec z piasku — jest bezwarunkowo nietylko nieszkodliwe, ale zdrowe i pożyteczne.

Nie zapominajmy tylko o białym płóciennym kapeluszu i o ciemnych okularach przy bardzo ostrem słońcu nad morzem. **Dr. M. Gromski.**

Kilka słów o plagach letniska

II. Komary.

Nawiązując do poprzednich artykułów muszę dodać, że plagą naszych letnisk są jeszcze komary.

Znajdują się one w większości naszych letnisk, zwłaszcza tam, gdzie mamy zbiorniki stojącej wody (stawy, sadzawki) lub też moczary. W miejscowościach suchych, na wyżynach, gdzie wiatry wieją, komarów nie spotykamy.

Komarów rozróżniamy dwa rodzaje, na pierwszy rzut oka trudne do zróżniczkowania, posiadające jednak cechy odrębne. Jeden z nich jest to t. zw. komar zwykły, drugi komar widliszek, który jest przenosicielem malarji.

W zimie komary nie latają, kryją się one w piwnicach, szopach, dołach. Jaja komary składają na powierzchni wody i po okresie 2 do 6 tygodni, zależnie od pogody, wylęgają się młode. Jaja i gąsienice komarów mogą przetrzymać w wodzie całą zimę, nie giną nawet w lodzie.

O istotnej walce z komarami nie będę mówić tutaj, nadmienię tylko, że polegać ona powinna na osuszaniu stojących wód, a temsamem niszczeniu jaj i gąsienic.

Komar widliszek lata o zmroku w przeciwstawieniu do komara zwykłego, który lata w ciągu całego dnia.

Z chwilą, gdy na letnisku znajdują się komary, to nie można ustrzec się przed nimi. Dzieci, bawiące się w dzień na dworze, będą zawsze przez nie pokąsane.

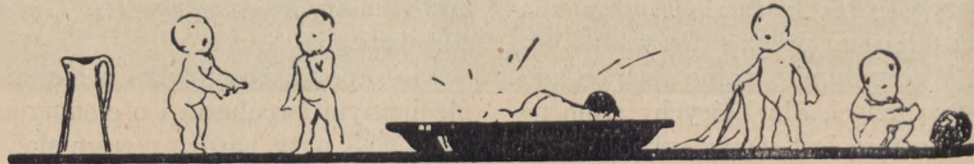
Dotychczas środka radykalnie zapobiegającego kąsaniu komarów nie posiadamy. Częściowo zapobiega pokąsaniu przez komary smarowanie skóry spirytusem z kamforą, amonjakiem, lub też olejkiem goździkowym.

Co do komara widliszka i możliwości zakażenia malarją, to jak już wyżej wspomniałam, latają one w porze wieczornej.

Obroną tak przed przenikaniem widliszka do mieszkania jak i też zwykłego komara będzie założenie siatek do okien, lub też osłonięcie łóżeczka dziecka gazą lub muślinem.

Z chwilą gdy komar ukąsi i powstanie bąbel, należy wytrzeć to miejsce spirytusem salicylowym z mentolem, amonjakiem lub też zwykłą wodą kolońską. Płyny te zmniejszają częściowo swędzenie, a temsamem zapobiegają drapaniu i wtórnemu zakażeniu.

Dr. Z. Glińska.



Do czego ma służyć buda wózka dziecięcego?

Słoneczny dzień wiosenny. Przez Aleje Ujazdowskie sunie sznur wózków dziecięcych. Większość z nich ma podniesione budy, by ochronić maleństwa przed palącemi promieniami słońca. Budy nie są, widać, dostateczną ochroną, gdyż oto z przodu zwisają jeszcze pięknie zahaftowane firaneczki, ujęte w artystycznie związane kokardy i zasłaniają niemal szczelnie przedni otwór budy. Zdawałoby się, że matka całą swą energję włożyła w udekorowanie budy, nie pomyślała jednak o tem, do czego właściwie buda służy i kiedy należy ją używać.

Gdyby maleństwo, „chronione" przed słońcem tą czarną, ceratową zasłoną, umiało wyrazić mową swe uczucia, krzyknęłoby napewno: „precz z budą"! Podnosimy skwapliwie ten okrzyk. Zaproponujemy mamusiom, by w skwarny dzień przejechały się po Al. Ujazdowskich dorożką z podniesioną budą i zakomunikowały nam, czy przyjemny był spacer. Sądzimy, że przyjemność ta byłaby wątpliwą.

Pomyślmy teraz, jak się czuje niemowlę w ciepły dzień, gdy nastawimy mu budę od wózka. Przedewszystkiem musimy sobie zdać sprawę z tego, że cerata, rozpalając się pod wpływem słońca, nie stanowi żadnej ochrony, raczej przeciwnie, potęguje działanie gorąca. Podniesiona buda tamuje w znacznym stopniu dostęp świeżego powietrza, dziecko znajduje się stale w atmosferze wydychanych przez siebie gazów: pary wodnej i bezwodnika węglowego. Zamiast więc zamienić atmosferę pokoju dziecinnego na atmosferę parku, ogrodu, względnie lasu, lub pola, zamieniamy ją na atmosferę panującą w naszej kuchni podczas wielkiego prania, gdzie również powietrze jest duszne, nagrzane i przesycone parą wodną. Nic też dziwnego, że taki spacer dziecku nie idzie na zdrowie, że wraca ono do domu zmęczone, spocone i zdenerwowane. Widzimy zatem, że niemowlę chronione w słoneczny dzień przed słońcem zapomocą budy, znajduje się w warunkach poniekąd gorszych niż w swoim pokoju i że spacer taki jest tylko smutną parodją spaceru.

Następną przyczyną, dla której buda bywa często nastawianą, jest wiatr. Zgodzimy się na to, że silna wichura czy to w zimie, czy w lecie, połączona często z śniegiem, deszczem, lub gradem i powodująca nagłe oziębienie atmosfery, może być dla niemowlęcia niepożądana. Dlatego też w takie dni z małem niemowlęciem nie będziemy chodzić, jeśli zaś nas spotka na ulicy, pośpieszymy do domu.

Ileż jednak razy wystarcza w upalny dzień lekki podmuch wiatru.

wyczekiwany jak zbawienia przez wszystkich, by zaniepokojona mamusia natychmiast nie podniosła budy z obawy przed „przeziębieniem". A dla niemowlęcia ten prąd powietrza, odświeżający skwarne, jakby zastygłe z gorąca powietrze, jest taksamo wielką ulgą jak i dla otoczenia. Często matka wysuwa argument, że spocone dziecko ostudzi się nagle pod wpływem wiatru i oto gotowa choroba. I ten argument upada, ponieważ do znudzenia będziemy powtarzali, że tak należy ubierać niemowlę, by się nie przegrzewało i nie pociło. O ile starsi skrępowani są pewnemi więzami mody i konwenansów, o tyle nic nie stoi na przeszkodzie, by dzieci jak najbardziej przewiewnie ubierać. A zatem przesadna obawa przed każdym podmuchem wiatru jest niczem nieuzasadniona.

Widzimy więc, że zabieg stosowania budy został przez nas znacznie zwężony. Budę przy wózku dziecięcym winniśmy używać jedynie jako ochronę przed deszczem, podobnie jak budę przy dorożce. W mieście, gdzie dziecko znajduje się na spacerze zdala od domu, buda jest koniecznem uzupełnieniem wózka, bowiem deszcz nas może zaskoczyć zdala od domu, a niestety w naszych ogrodach niema się dokąd schronić. Na wsi, gdzie niemowlę spędza cały dzień w bliskości domu, najlepiej budę zupełnie zdjąć i nakładać jedynie wrazie dalszego spaceru.

Dodać należy, że podobną rolę, jak buda, spełnia nakrycie ceratowe, dodawane często do nowoczesnych wózków. Służyć ono powinno jedynie jako ochrona przed deszczem, nigdy zaś jako pokrycie w pogodny dzień.

Z tych kilku uwag o roli budy przy wózku dziecięcym możnaby było wysunąć fałszywy wniosek, że nie pragniemy bynajmniej chronić niemowlęcia przed słońcem, przeciwnie, że dążeniem naszem będzie wystawianie go na działanie palących promieni. Otóż tak nie jest. Niejednokrotnie podnosiliśmy, że raptowne opalanie małych dzieci, bywa szkodliwe i że słońce trzeba umieć rozsądnie dawkować, by nie przyniosło szkody wzamian korzyści. Staraliśmy się jedynie podkreślość, że buda ceratowa nie jest ochroną od słońca. Najlepszą ochroną przed słońcem, będzie zawsze cień drzew, dlatego też przy wyborze mieszkania letniego zawsze musimy uważać na to, by dom nie stał na piasku zdala od ogrodu lub lasu, w mieście zaś wybierać w upalny dzień zacienioną stronę ulicy i wychodzić z dzieckiem do ogrodu rano, by w sam skwar południa nie przejeżdżać z wózkiem przez rozpalone ulice.

Dr. M. St.



Dobre i złe wpływy



Najstarszy z nas ma 4½ lat i najmłodszy 2 lata, lubimy bardzo bawić się razem.

Mówi się dużo o złem towarzystwie, o złym wpływie na dziecko. Ostrzega się dzieci jedne przed drugiemi. Mówi się: nie baw się z tym chłopcem, on jest rozhukany. Albo: patrz jaka ta malutka śliczna, jaka grzeczna, idź się z nią pobaw. Narzuca się małym krytykom zdecydowany sąd o bliźnim, srogie potępienie, wyrok izolacji, lub wyróżnienie — na zasadzie powierzchownych obserwacyj, animozyj do osób towarzyszących, słów usłyszanych, a wszystko z wysokości ławki w parku — mówiąc w przenośni dziecku.

Nie ulega wątpliwości, że skorupka zamłodu łatwo nasiąka, że bojąc się cudzych dzieci, boimy się nie dzieci niewinnych, a domów, środowisk, boimy się tych starszych, którzy za dziećmi stoją. Zanim nasze maleństwo okrzepnie, zanim wrażliwość jego przestanie chłonąć wszystko tak gwałtownie i bez wyboru, chcemy je zamknąć na „wyspie dobrego" i odciąć od przypływów zła jak najbardziej. Puścimy je z tej wyspy, gdy już koniecznie będzie trzeba, a zawsze ze strachem w sercu — bo przecież my starsi wiemy doskonale ile jest skłonności do zła w naturze ludzkiej i w naturze małego człowieka też — i ile zła naokoło.

Ale zbyt łatwo zapominamy o tem, co najsilniejszy stawia opór złu: o duszy. A duszę żywi i w zdrowiu utrzymuje miłość, ufność, dobroć. Wszczepianiem nieżyczliwości dla otoczenia, wyrabianiem krytycyzmu zatruwamy duszę maluczkich, powiedział Rudolf Steiner: jeżeli ciało żywilibyśmy kamieniami, zamarłoby i to samo stanie się z duszą. Nie można jej żywić kamieniami. Jeżeli będziemy uczyć nieufności, pogardy, nieżyczliwości to będziemy dziecko krzywdzić, kto wie, czy nie więcej niż przez towarzystwo dzieci mówiących „psiakrew" i wierzgających nóżkami. Nie mamy naogół pojęcia, do jakiego stopnia dziecko przejmuje nasz sto-

sunek do otoczenia — żywi się i wzrasta w ufności i życzliwości lub truje jadem zawiści, niechęci, krytykowania za byle drobnostkę. Gdybyśmy wiedzieli jak głęboko te wpływy sięgają w duszę dziecka! Balibyśmy się trucizny pychy i niechęci do ludzi dużo więcej niż małych ordynusków. Ich bowiem wady przyczepiają się do towarzyszy zabaw dużo powierzchowniej. Zdarzyło mi się obserwować przez dłuższy czas rozwój dzieci wychowywanych przez kochającą i sumienną bonę.

Atmosfera domu była doskonała, pogodna i miła, rodzice kulturalni i światu życzliwi. Ale bona, jakkolwiek życzliwa dzieciom, nie była życzliwa światu. Możnaby bez trudności, kierując się odrobiną dobroci i wyrozumienia doszukać się źródeł niechęci w człowieku samotnym oddającym cały swój czas i młodość drugim. Otóż bona ta mówiła przy dzieciach ze zgrozą o sąsiadce, która **naumyślnie** przetrzymuje klucz od góry, o dzieciach dozorcy, że są **napewno** łobuziaki, o sprzedającej w sklepie, że tylko czyha, żeby coś zgniłego wsadzić, o tym co popchnął w tramwaju, że to nie z tłoku, ale z ordynarności. Wszędzie widziała czyhającą złą wolę, złe wychowanie, niechęć.

Podobno istnieje w Anglji internat, gdzie na wychowawców szukają przedewszystkiem ludzi bez urazów psychicznych, ludzi pogodnych i światu życzliwych. I nie dziw. Wąskim strumyczkiem — niedostrzegalnie sączy się trucizna w serca dziecinne. Wyżej wspomniane dzieci, wychowane przez ową wzorową bonę przyjechały kiedyś wraz ze swem ciotecznem rodzeństwem na letnisko. Mieszkał tam już przez parę tygodni — jeszcze przed sezonem nieożywionym — ośmioletni chłopiec sam, ze starą ciocią. Zdaleka i nieśmiało przypatrywał sę zabawom dzieci wesołych, pewnych siebie, bo stanowiących gromadę, dzieci szczęśliwych.

I usłyszałam taką rozmowę między dobrą boną, a dziećmi.

— Znacie go? — mówiła bona — Po co się odzywacie? To może łobuziak?

— To napewno łobuziak — odpowiedział starszy chłopiec — widziałem jak małe kurczątko gonił. A trzeba dodać, że tenże wzorowy wychowaniec dręczył małego kotka i z satysfakcją mordował muchy.

Po tygodniu dzieci bawiły się świetnie razem i dziwiły się — jakby było czego — że nowy towarzysz taki miły, grzeczny i pomysłowy w zabawach. Dziwiły się jakby przedtem miały miljon dowodów, że było inaczej.

Trzeba wpajać w dzieci ufność, wyrozumiałość, płynące ze zrozumienia odmiennej natury i warunków bliźniego, trzeba raczej uczyć dopatrywać dobra, usprawiedliwiać raczej, niż potępiać. Puszczając dzieci w nowe otoczenie powiedzmy, że wszędzie można się zła nauczyć ale można i zła oduczyć przez niereagowanie na przykład, przez trzymanie się swojej linji postępo-

wania. Trzeba umieć dziecku uprzytomnić, że ono ma wolny wybór widząc zło i dobro, brzydkie i piękne czyny. Atmosfera domu, wzór dawany przez najbliższe codzienne otoczenie mają przecież swoją siłę. A już jeżeli koniecznie chcemy uniknąć zetknięcia z jednostką lub grupą szkodliwą, róbmy to dyskretnie! — nie gorszmy maluczkich! Nie uczcie ich pychy, niezasłużonego uczucia wyższości (tak kruchej) niechęci, pogardy.

Nie żywmy duszy dziecka kamieniami!. Niech miłość i tylko miłość buduje wał obronny przeciwko falom zła, szturmującym zewsząd.

Stefanja Szuchowa.

O wolnych chwilach matki

Drukujemy ten artykuł, który zapewne wywoła wymianę zdań wśród naszych czytelniczek. — Dla dyskusji tej chętnie otworzymy ramy naszego pisma.

REDAKCJA

Istnieje dotąd utarty pogląd, że dobra matka cały dzień powinna się zajmować dzieckiem, broń Boże nie zostawiać go nawet na dobę pod czyjąś, choćby najlepszą opieką. Dobra matka nigdy nie powinna być zmęczona, bo, według tego mniemania, zajmowanie się dziećmi, to najwyższa przyjemność matki, to owe „rozkosze macierzyństwa“.

Zasadniczo zgoda. — Matka powinna, o ile tylko warunki pozwalają, sama wychowywać swe dzieci. Jeśli odda kierunek wychowania obcym, to już nie będą jej własne dzieci. Prędzej czy później, może stanąć wobec tragedji, że rodzone dzieci wydawać się jej będą obce. Chodzi tylko o to, by oddawać swój czas, swe siły najrozumniej.

Wyobraźmy sobie kochającą matkę, która od świtu do nocy, a często i w nocy będzie na usługach swego maleństwa. Na takie zajmowanie się dzieckiem, starczy jej sił przez jakiś czas, później nastąpi znużenie, jeśli nie choroba, a wraz z osłabieniem fizycznem przyjdzie zniechęcenie, zdenerwowanie, które nie sprzyja wcale dobremu wychowaniu.

Tak, jak fizycznem niepodobieństwem byłoby ciągle zajmować się dziećmi, tak samo niemożliwem to jest i ze względów moralnej natury. Trudno wymagać od kobiety, by z chwilą urodzenia dziecka, wyzbyła się naraz wszystkich swych zainteresowań, pragnień, a choćby rozrywek. Każda, nawet najlepsza, najłagodniejsza matka poprostu zmęczy się szczebiotem, ruchliwością dziecka. Zapragnie wkońcu odpocząć, choć na chwilę odsunąć się od maleństwa, zająć się wyłącznie swojemi sprawami, bo przecież matka nie przestaje żyć własnem życiem. Dziecko, to może najważniejszy, ale tylko jeden z objawów tego życia, jeden z celów, jedno z zainteresowań. Skąd wypływa to wymaganie, by matka była prze-

dewszystkiem, a nawet całkowicie i jedynie zajęta swem dzieckiem? Myślę, że przyczyny szukać należy w sądzie, dotychczas panującym, iż każda kobieta jest stworzona na matkę, że musi mieć powołanie do wychowywania dzieci. Samo wychowanie pojmuje się najczęściej bardzo sielankowo, zapominając, że nie jest ono wcale jednem pasmem uśmiechów. Wszak prócz niepokoju, jaki przeżywa każda matka, nawet najnormalniejsze i najzdrowsze dziecko wymaga wiele pracy koło siebie i to pracy nigdy się niekończącej a wyczerpującej.

Bo czyż nie jest pracą umyć, ubrać, nakarmić kilkoro nieraz dziatek, zająć je czy zabawą, czy robotą i znów umyć przed posiłkiem i znów nakarmić, położyć spać, a w międzyczasie cerować, szyć, czy prać i prasować. Wiemy, ile pracy wymaga staranne utrzymanie dzieci w czystości, nie mówiąc o wysiłku, jaki jest potrzebny do należytego rozwinięcia ich umysłów i serc. Dotychczas praca matek była niedoceniana wobec względnej taniości nianiek. Dziś, gdy wymagania służby domowej są b. duże, widzimy, ile zaoszczędza pani, która zmniejsza ilość służby do minimum, albo korzysta z posługi, albo sama dźwiga cały ciężar pracy około gospodarstwa i obsłużenia całej rodziny. Zwłaszcza o tych ostatnich nie wolno mówić, że one nie pracują. Choć nie zarobkują, narobią się nieraz więcej, niż mąż, który za swą pracę przynosi pieniądze. Tylko, że mąż po powrocie z zajęcia odpoczywa, a matka drepcze przez cały dzień i nie śmie przerwać mu jego wypoczynku. A przecież i jej należy się wytchnienie.

Do normalnego życia każdej kobiecie jest potrzebna choć godzina czasu wyłącznie dla siebie. Wtedy niech wypoczywa, niech czyta, niech zastanawia się nad sobą i swoim stosunkiem do bieżących spraw.

Niech nikt nie śmie jej nic zarzucić z tego powodu. Przedewszystkiem same kobiety muszą zrozumieć, że w ich interesie i ich dzieci trzeba tak sobie czas ułożyć, żeby mieć wolny wypoczynek. Nie chlubmy się, że cały dzień tak jesteśmy zajęte dziećmi, że nawet na gazetę nie starcza czasu. Przeważnie wynika to z braku organizacji w zajęciach lub z mniemania, iż nikt nas nie zdoła zastąpić.

Następnie, gdy mąż wyręcza matkę, niech nikt się nie śmieje, że zajmuje się on „babską robotą“! Jeżeli zaś mąż nie zdradza chęci do pomocy, należy mu wytłumaczyć, że będzie z korzyścią dla całej rodziny, gdy matka nie zaniedba się fizycznie i umysłowo. Gdy niema kto jej zastąpić podczas jej wolnych chwil, musi ojciec to uczynić.

Dzieci napewno zyskają tylko przez takie postawienie sprawy. — Będą widzieć matkę o godzinę krócej, ale zato odczują radośniej jej obecność, bo po wypoczynku przyjdzie z nowym zapasem sił fizycznych i moralnych.

B. Malatyńska

Przyjaciele na podwórku

(Z cyklu „Dziecko a przyroda")

Z czem porównać da się radość małego człowieczka na widok wielkiego kota, który przeciąga się leniwie na kuchni, pękatego wesołego szczenięcia, bielutkich wesołych królików i tych wszystkich bez wyjątku zwierząt, co zamieszkują wiejskie podwórko.

Dziecko z miasta, zetknąwszy się z tym małym, niezmiernie ciekawym „podwórkowym" światem, jest szczęśliwe i podniecone w najwyższym stopniu.

Wszystkich kocha, wszyscy są mu przyjaciółmi i towarzyszami zabaw — chcą czy nie chcą.

Ale odrazu wynika szereg konfliktów i tragedyj. Kochany kot, ciągniony z całej siły za ogon, (ogon, który wydaje się do tego stworzony) zirytował się i podrapał Dzidziusia, kwoka pilnująca żółciutkich kurcząt, napędziła mu wielkiego strachu, cała zjeżona i gdacząca. I innych takich przygód było bez liku. Wtedy mówi się najczęściej, że „kotek brzydki, nie baw się z nim więcej", to samo z Burkiem, poczciwym starym psem z budy.

Ale czy udało by się komu oderwać dziecko od jego najdroższych przyjaciół; wróci do nich napewno i znów powtórzą się zachwyty, pieszczoty i nowe konflikty.

Nieszczęsny kot i Burek, stworzenia, które najłatwiej przyłapać, stają się często męczennikami małego tyrana, któremu przychodzą do głowy coraz nowe pomysły zabawy. A w gniewie, z bylejakiej przyczyny, potrafi on mocno okładać bacikiem biednych swoich niby — przyjaciół.

Zdaje mi się, że obowiązkiem naszym będzie wejrzeć odrazu w te zawikłane sprawy. Trzeba, aby wzajemne stosunki mieszkańców podwórka z naszem dzieckiem ułożyły się na podstawie należytego zrozumienia natury zwierząt. Musimy pójść z naszym małym do kuchni, do stajni i wszędzie i razem z nim pozawierać te najciekawsze znajomości. Postaramy się zapoznać odrazu dziecko z naturą i życiem każdego ze stworzeń.

Gdy mały zaniesie ślicznemu kotkowi mleko na miseczce i będzie patrzył jak różowy języczek prędko pochlipuje mleko, opowiemy, że kot nie lubi strasznie tego głaskania pod włos i ciągania za wąsy

i ogon, ale jeżeli tego nie robić, będzie się bawił i nie udrapie.

Potem zawrzemy znajomość z psem, tym najwierniejszym przyjacielem dziecka. O ile pies nie jest specjalnie zły, prędko zaznajomi się z dzieckiem, ale przestrzec musimy, że nie można go męczyć, ani zbliżać się do niego z kijem. Będziemy pamiętać, aby zostawione kostki mogło dziecko zanieść samo przyjacielowi, a w upalne dni niech samo pamięta, że pies na uwięzi bardzo prosi o wodę, gdy wywiesza tylko język i naszczekuje żałośnie.

A potem całe gospodarstwo: kury, o których trzeba pamiętać po jedzeniu, kiedy zbiera się okruchy, żeby potem posypać je na podwórze; pokażemy dziecku, jak ładnie i prędko wydziobują okruchy i ziarno, jak kwoka zwołuje swoje dzieci, gdy znajdzie coś dobrego. Ale kury będą bały się i nie przylecą na wołanie, gdy je rozpędzać i rzucać kamykami. Trzeba być dla nich dobrym, to nauczą się brać jedzenie nawet z ręki, co będzie prawdziwą radością dla dziecka.

Potem pójdziemy do stajni i popatrzymy na konie, do których trzeba podchodzić ostrożnie i tylko z przodu; zobaczymy, co jedzą, jak piją wodę. To samo w oborze, gdzie stoją krowy, co potem pasą się daleko na łące. Krowy są zwykle bardzo łagodne i flegmatyczne i nie zrobią krzywdy małemu pastuszkowi, co z wielkim batem będzie pomagał wypędzać je z podwórka. A potem gołębie, dla których można dostać trochę grochu, króliki, co lubią świeżą trawę i liście kapusty.

Tyle zajęcia, tyle ciekawych zapytań i długich opowiadań, tyle radości daje dziecku obcowanie z przyjaciółmi z podwórka.

Tylko koniecznie postaramy się o to, aby od początku nauczyć dziecko rozumieć życie zwierząt, aby wiedziało, że zwierzę czuje ból tak samo, jak i ono, że nie jest to samo co zabawka, że jest wesołe i chętne do zabawy, tylko wtedy, gdy się z niem dobrze obchodzić.

Tchniemy myśl w zabawę dziecka, a nie będziemy potem patrzeć z żalem na bezmyślne okrucieństwo.

J. Brzósko - Guderska.



Pierwszy wielki konkurs na roboty kobiece

Redakcja tyg. „Kobieta Współczesna" i Dom Towarowy B-cia Jabłkowscy

ogłaszają konkurs amatorski na roboty kobiece — do wzięcia udziału w tym ciekawym konkursie zapraszamy również wszystkie prenumeratorki dwutyg. „Młoda Matka".

Warunki konkursu

1) W konkursie może brać udział każda z Pań, która w czasie od 15-go sierpnia do 15-go września nadeśle własnoręcznie wykonane roboty.

2) Roboty obejmują hafty: biały i kolorowe oraz aplikacje w/g wzorów tygodnika „Kobieta Współczesna". Kolory w deseniach mogą być dowolnie zmieniane.

3) Fotografje wzorów, zakwalifikowane do konkursu, podajemy w Nr. 24, 25, 26 i 27 tygodnika „Kobieta Współczesna". — Komplet wzorów naturalnej wielkości do przejrzenia w tygodniku „Kobieta Współczesna" — Górnośląska 20 od 9 — 5 pp. i w Domu Towarowym B-ci Jabłkowskich — Bracka 25.

4) Materjały do robót jak: tablice wzorów, płótno, batyst, jedwab, sukno i t. d. włóczka, nici i bawełny firmy C. B. (Cartier Bresson) winny być zakupione w firmie B-cia Jabłkowscy, ul. Bracka 25.

5) Do przesłanych na konkurs robót załączyć należy zielone kupony wydawane na żądanie przy zakupie w odpowiednich działach robót firmy B-cia Jabłkowscy.

6) Ilość nadesłanych robót przez jedną osobę dowolna, nie większa jednak od ilości załączonych kuponów.

7) Każda z Pań z prowincji, chcąca wziąć udział w konkursie, winna przy zamówieniu podać numer fotografji wzoru, dokładny swój adres i nazwisko. Roboty firma B-ci Jabłkowskich wysyła bądź po otrzymaniu gotówki, bądź za zaliczeniem.

8) Do każdej roboty nadesłanej na konkurs winna być mocno przymocowana zamknięta koperta, zawierająca zielony kupon, oraz nazwisko i adres wykonawczyni. Roboty na konkurs przyjmowane będą kompletnie wykonane np. poduszki wypchane, i t. p.

9) Roboty wykonane na konkurs nadsyłać należy do Redakcji tygodnika „Kobieta Współczesna" — Warszawa, ul. Górnośląska 20, zaznaczając na opakowaniu **„Na konkurs".** Do robót z prowincji należy

załączyć w markach pocztowych Zł. 2.— na koszty odesłania po zakończeniu konkursu paczką poleconą.

10) Do sądu konkursowego zaproszeni będą wybitni specjaliści.

11) Najlepsze z nadesłanych robót wystawione będą na specjalnej wystawie w Domu Towarowym B-cia Jabłkowscy — ul. Bracka 25.

12) Wyznaczenie nagród nastąpi dnia 30 września. Prace nadesłane na wystawę pozostają własnością wykonawczyni.

13) Nagrody i roboty nieodebrane do dnia 31 października oddane będą instytucjom dobroczynnym, przyczem właścicielkom nie przysługuje prawo żądania odszkodowania.

14) Za najlepsze roboty wyznacza się następujące nagrody:

I nagroda — Zł. 250; pięć II nagród po Zł. 100; osiem III nagród po Zł. 50 w gotówce oraz 14 IV nagród po Zł. 25, w przedmiotach wartościowych.

Ponadto rozlosowane będą wśród uczestniczek konkursu „Nagrody Pocieszenia“ w postaci przedmiotów, jak rozpoczęte roboty ręczne, książki.

15) Jedna osoba może wygrać kilka nagród.

Uwaga: Numery 24, 26 i 27 tyg. „Kobieta Współczesna“ do nabycia we wszystkich księgarniach oraz w Administracji tyg. „Kobieta Współczesna“ — w cenie Zł. 1.50 z przesyłką Zł. 1.75.

Już się ukazały Nr. Nr. 24, 26 i 27 tyg. „Kobieta Współczesna“.

Numery wysyłamy po otrzymaniu wpłaty na P. K. O. — 14.560 lub w znaczkach pocztowych.

Odpowiedzi na listy rodziców

1. Pani Marji Dziewulskiej. Waga i wzrost córeczki Pani są niższe od przeciętnych norm wagi dzieci w tym wieku. 5-cio miesięczne niemowlę powinno jadać 6 × na dobę w odstępach 3 godzinnych. Poszczególne porcje pożywienia 150 gr.

Wobec niedostatecznej wagi dziecka należy ustalić, ile pokarmu wysysa mała. Sprawdzić to można bądź zapomocą ważenia przed i po karmieniu, bądź też przez odstrzyknięcie pokarmu.

Brak pokarmu należy uzupełnić

do 150 gr. mieszanką, o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki.

Ponowna ciąża nie jest wskazaniem do odstawienia dziecka od piersi.

Z chwilą ukończenia przez dziecko 6-ciu miesięcy należy przejść na jedzenie 5-krotne w odstępach 3½ godzinnych. Poszczególna porcja pożywienia 180 gr.

Przyczem 4 jedzenia, pierś + ewentualnie mieszanka, 1 raz w porze południowej kaszka na smaku z jarzyn i jarzyny.

Kaszkę mannę w ilości 1½ łyż. od herbaty gotować na smaku z jarzyn, aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr. Następnie dodać 1½ łyż. od herbaty cukru i ½ łyż. masła.

Z jarzyn mała może dostawać marchew, buraki, kalafior, szpinak.

Jarzyny muszą być dobrze ugotowane, przetarte i zaprawione masłem i cukrem do smaku.

Poszczególna porcja jarzyn stopniowo od 1 do 6 łyż. od herbaty.

Oprócz tego mała musi otrzymywać surowe soki w ilości stopniowo od 1 do 6-ciu łyż. od herbaty. Z soków może być: sok cytrynowy, marchewkowy, pomidorowy, malinowy.

2. Pani B. Jakubowskiej. W sprawie zapytań nadesłanych w liście Pani, odsyłamy Panią do artykułu dr. Glińskiej, umieszczonego w tymże numerze.

3. Pani Wandzie Fitas. Mimo, iż synek Pani kończy rok, nie należy go wobec lata i upałów całkowicie odstawiać od piersi aż do jesieni i karmić chociażby raz dziennie. W razie niedostatecznej ilości pokarmu należy brak uzupełnić mlekiem z cukrem, do 200 gr. Pozostałe trzy jedzenia powinny być następujące:

Obiad — wszelkie zupy i jarzyny.

Podwieczorek — kakao owsiane na mleku z bułeczką i owoce.

Kolacja — kaszka manna na mleku.

Pozatem należy pamiętać, aby mały był jak najwięcej na powietrzu, ale nie w wielkiem słońcu.

4. Pani Maryli Wadlerowej. 5-cio miesięczne dziecko odżywiane sztucznie, powinno jadać 6 × na dobę w odstępach 3 godzinnych. Jako pożywienie powinno otrzymywać mieszankę w ilości 150 gr. na porcję, o składzie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 — 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Oprócz tego powinien mały otrzymywać surowe soki w ilości 6 łyż. od herbaty na dobę.

Z ukończeniem 6-ciu miesięcy należy przejść na 5-cio krotne odżywianie, przyczem jako 4 pożywienia otrzymać powinien mały powyższą mieszankę, tylko w ilości 180 gr. na porcję. Jako 5-te jedzenie w porze południowej kaszka i jarzyny.

Sposób przygotowania kaszki i jarzyny znajdzie Pani w odpowiedzi na list p. Marji Dziewulskiej.

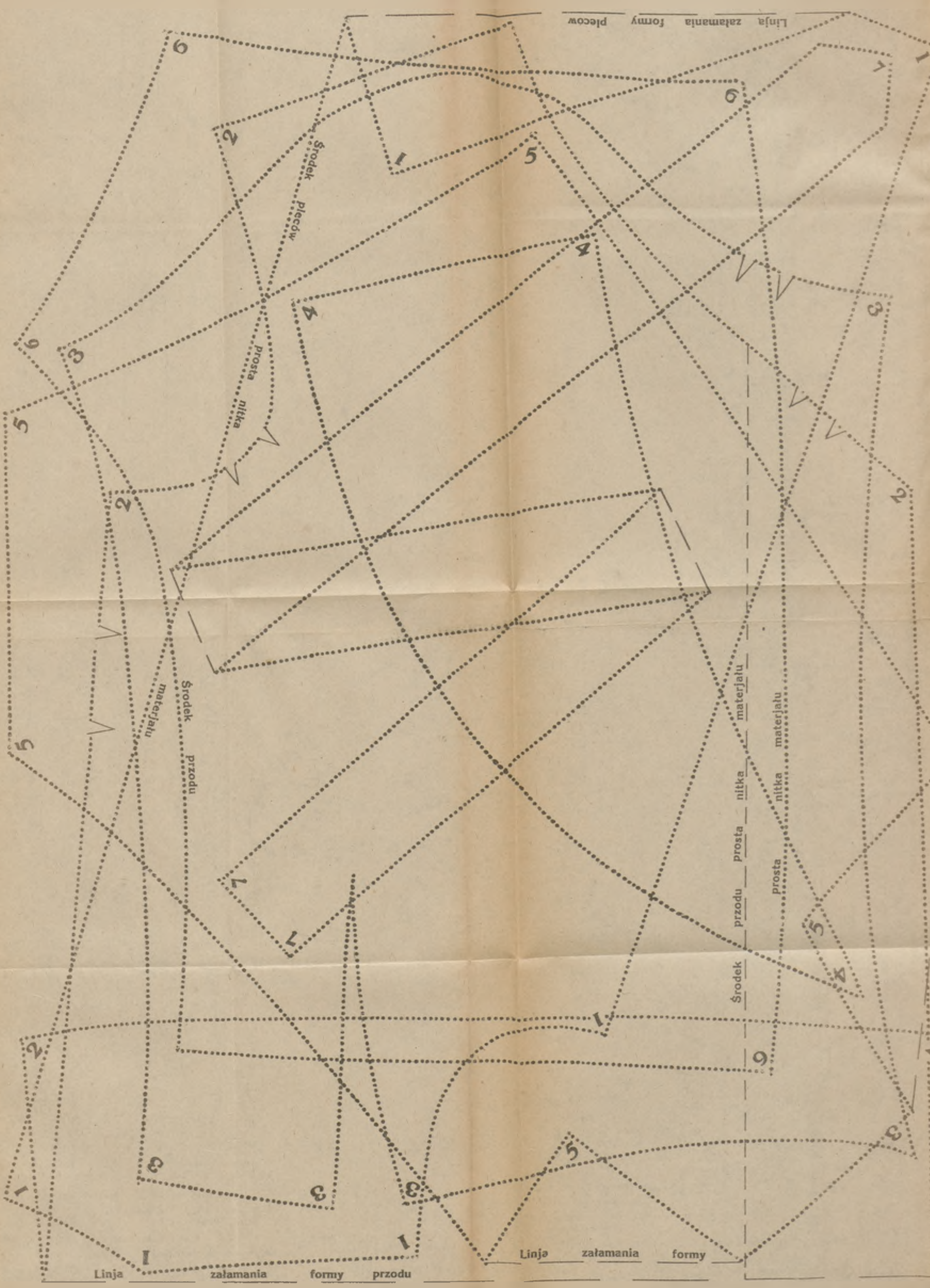
5. Młodemu ojcu z Warszawy". W sprawie naświetlania dziecka słońcem odsyłamy Pana do artykułu dr. Baumrittera w Nr. 13 „Młodej Matki".

Na wsi dziecko powinno chodzić — na bose nogi sandałki.

6. Mamusi Basi. Odpowiedź została umieszczona w Nr. 13 „Młodej Matki". Równocześnie wysyłamy odpowiedź na dodatkowe pytania pocztą.

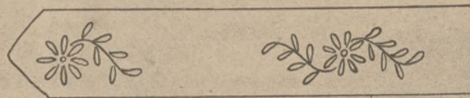
Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO NR-U 14 DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA"



Wzór na kapkę do dziecinnego wózeczka haft biały połączony z mereżką wykonany nićmi.
N= na etaminie podajemy 1/4 całości.

J. Wogt. 1930.


wstążka


przód czepeczka

Wzór na czepeczek dziecinny, haft atłaskiem połączony z mereżką, haftować należy na gęstej etaminie. Wstążki do związywania jedwabne na których również umieścić rzóty tych samych kwiatków.



